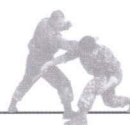


◆ 陈伟 主编

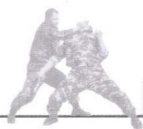
一招制敌



YI



ZHAO



ZHI



DI

招凶狠

一招制敌

书只作强身健体
自卫之用，
伤及无辜！



解放军出版社

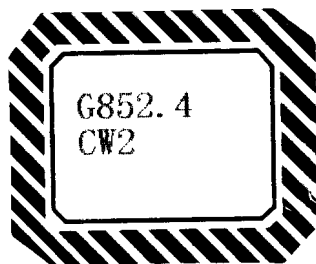
一招制敌

主 编：陈 伟

副主编：秦学志 贺春生

任云洲 柯卫东

李雄燕



解放军出版社

图书在版编目(CIP)数据

一招制敌/ 陈伟著. —北京:解放军出版社, 2007

ISBN 978-7-5065-5589-0

I. 一… II. 陈… III. 擒拿方法(体育) - 基本知识 IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 196307 号

书 名: 一招制敌

作 者: 陈伟

责任编辑: 秦宇忠

出版发行: 解放军出版社

社 址: 北京市西城区地安门西大街 40 号 邮编: 100035

电 话: 66531659

E - Mail : jfwycbs@public.bta.net.cn

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京强华印刷厂

开 本: A5

字 数: 149 千字

印 张: 5.75

印 数: 1-5000 册

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5065-5589-0

定 价: 32.00 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

前 言

无论是传统的或现代的技击术,每招每式都是以制敌为目的。而真正使一招制敌闻名于世的,却是军队。由于军人担负任务的特殊性,也决定了其练习格斗技术具有显著特点。本书着眼于世界各国军队的格斗训练,从多个方面介绍了一招制敌的练习和实用技法。

“一招制敌”是指在一个组合的攻击动作内将对手制服。一招制敌是武术技击中的较高境界,也是众多格斗爱好者所追求的实战效果。实战中强调是“一招”和“制敌”两个方面。

“一招”可以是一个攻防组合。例如,上肢在格挡敌拳攻击的同时脚踢敌裆,将敌制服。在这个制敌动作里是由两个攻防动作相互配合而成的,一个是防守动作,一个是攻击动作;一招也可以是一次单纯击打动作。例如:乘对手举刀欲刺的时机,快速向前进步猛踹敌头,将敌制服。通俗地讲,这样做可以称做是一击制敌或一下

制敌,但称其为一招制敌则更为科学,因为虽然只是一次腿法的攻击,但其中必然要包含对时机的把握,角度、距离、力量和速度的控制。

“制敌”是格斗时所达到的效果,一层意思是将对手控制住,被攻击对象的损伤程度是伤残。另一层意思是将对手致死,就是致其死亡。无论控制或致死,其主要目的是使对手失去抵抗能力。

本书以一招制敌技法为重点内容。共分七章,其中包括:基础知识,基本攻击技法,防刀制敌,防枪制敌,防棍制敌,由后制敌和功力练习法。书中内容是作者根据多年的训练和教学实践经验编写而成。具有较强的针对性和很高的实用性,对格斗教学、训练和表演都有一定的参考价值。

由于水平有限,书中难免有误,诚恳期待读者、同行批评指正。在本书的编写过程中,得到了许多领导、同事的指导和帮助,在此谨致以诚挚的谢意!

作 者

2007年5月于石家庄

目 录

前言	1
第一章 基础知识	1
第一节 制敌要素	1
第二节 人体要害	6
第二章 基本攻击技法	17
第一节 格斗势	17
第二节 掌、指、头攻击技法	28
第三节 拳、肘攻击技法	37
第四节 腿、膝攻击技法	50
第三章 防刀制敌	57
第一节 防直刺	57
第二节 防斜刺	74
第三节 防下刺	88
第四章 防枪制敌	102
第一节 防手枪	103
第二节 防步枪	116

第五章 防棍制敌	131
第一节 防劈击	131
第二节 防戳击	146
第六章 由后制敌	152
第一节 徒手制敌	152
第二节 执械制敌	161
第七章 功力练习法	165
第一节 热身方法	165
第二节 头部练习法	171
第三节 上肢练习法	175
第四节 躯干练习法	177
第五节 下肢练习法	179

第一章 基础知识

第一节 制敌要素

一、心理要素

是指在格斗实战中,格斗者必须具备的意志和品质。人的意志与品质大多是与生俱来,并且可以通过后天的训练和培养而改变。在相互的格斗对抗中,绝对不是单单凭借体能和技术能够胜利的,人的心理因素往往在关键时刻起到决定作用。昂扬的斗志、振奋的情绪可以提高格斗者的反应速度和知觉的敏锐性,并且对于战术思维的敏捷性和有效性,以及技术动作的准确性和协调性都会有很大帮助,使身体发挥出巨大的潜能。相反,出现胆怯、恐惧、紧张、激动、消极等情绪时,就会使格斗者反应速度降低,动作的准确和协调受到很大影响。总之,会导致其技术水平不能充分发挥。因此,面对强悍的对手,如果没有过硬的心理素质,在格斗前就已先输过半,对于制服敌人非常不利。

(一)良好的精神状态

精神状态是技击实战中心理活动的外观表现,首先要有必胜的信心,没有信心会导致心理过程紊乱,影响技术水平的发挥

和战术能力的灵活运用。造成无信心的原因很多:如经验不足,过高估计对手的力量,害怕自己受伤等。俗话说“两军相遇勇者胜”,有勇就能使自己充满战胜对手的信心与力量。在技击实战中就能无所畏惧、勇往直前、敢打敢拼。良好的精神状态,必然会带来行动上的主动,思维上的敏捷,方法上的多变,这样就能提高成功的概率。当然勇敢不等于蛮干硬拼,要讲战术讲智谋,使自己始终保持清醒的头脑和良好的状态。

(二)顽强的战斗意志

顽强的战斗意志,是心理素质的另一表现,也是取得胜利的精神支柱。他表现在顽强的斗志、必胜的信念、旺盛的士气等方面。在格斗实战中,具有顽强的战斗意志,决不会因为一招一式失利,或暂时的困境而手忙脚乱,更不会因为对方的强大而失去取胜的信心。顽强的意志常常可以挽救残局,反败为胜,扭转乾坤,在气势上可以压倒对手,挫其锐气。在这种良好的心理状态下,格斗者往往会超水平发挥,并能适应任何不利局面,变被动为主动,变劣势为优势。甚至可以弥补体力和技术的不足,直至取得最后的胜利。

二、身体要素

在格斗实战时,人体的肌肉活动表现在诸多方面,如肌肉收缩力量的大小、收缩速度的快慢、持续时间的长短、关节活动范围的大小以及动作是否灵敏和协调等。通常情况下,把人体在肌肉活动中所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏以及柔韧等能力统称为身体素质。在具备充足的心理素质后,如果没有过硬的身体素质常常会造成“心有余而力不足”场面。因此,面对强敌就必须要有过硬的身体素质做保障。

(一)力量

力量是决定拳脚杀伤力的重要因素。力量强大,在格斗时就

会占尽优势,相反则处处受挫,影响技战术的发挥。尤其是制敌时的关键动作,更需要有强大的力量作为支撑。人体的力量素质可以表现为肌肉的绝对力量、肌肉的相对力量、肌肉的爆发力和肌面积肌纤维做最大收缩时所能产生的肌张力。肌肉爆发力是指肌肉在最短时间收缩时所产生的最大张力。肌肉耐力是指肌肉长时间收缩的能力,常用肌肉克服某一固定负荷的最多次数或最长时间来表示,通常所说的肌肉力量主要是指肌肉的绝对力量,它是其他各种肌肉表现的基础。我们进行力量训练的目的就在于最大限度地挖掘人体力量素质的潜质。

(二)速度

速度素质是指人体进行快速运动的能力或在最短时间完成某种运动的能力。按照在运动中的表现,可以分为反应速度、动作速度和位移速度。这三个方面,运用到格斗实战中都是非常重要的,直接关系到进攻、防守动作是否能够奏效。反应速度是指人体对各种刺激发生反应的快慢。如从对手进攻到完成防守时所用的时间。动作速度是指完成单个动作时间的长短。如进攻踢腿的速度。位移速度是指周期性运动(跑步、跳绳)中人体的单位时间内能通过的距离。以跑步为例,位移速度主要取决于步长和步频两个变量,在格斗技术训练中进行位移速度的训练主要是增强人体耐力和爆发力。

(三)耐力

耐力是人体长时间进行肌肉工作的运动能力,也称为抗疲劳能力,按照运动时的外部表现划分为速度耐力、力量耐力和静力耐力等。与敌展开搏斗是一个体力大量消耗的过程,体力不足会直接影响动作的质量及机会的创造和把握。再加上格斗过程中各种条件、情况瞬息万变,尤其在对付多个敌人的时候,耐力似乎格外重要。影响耐力的因素有许多,如格斗者的心理素质、有机体活动时能量交换能力、有机体机能的稳定性和有机体机

能合理分配的能力。

(四)柔韧

柔韧素质是身体素质的一个非常重要的素质。是指人的各个关节活动的幅度、肌肉韧带的伸展能力。人的柔韧素质好坏主要由肌肉、韧带组织的弹性决定。肌肉、韧带组织的弹性不仅取决于男女性别和年龄特征,而且也取决于中枢神经系统的兴奋性。在中枢神经系统的影响下,肌肉的弹性会产生明显的变化,如在与敌格斗过程中,情绪兴奋会使柔韧性提高。除了肌肉、韧带组织的弹性外,人的关节骨结构、关节周围的体积大小、心理紧张程度、外部环境等等诸多因素都影响着柔韧的好坏。

进行柔韧训练时一定要防止训练伤的发生,训练方法要循序渐进,逐渐增加强度,并且要做训练前的热身活动和训练后的整理活动。

三、技术要素

格斗者除了具备过硬的心理素质、强健的体魄以外,还需要有精湛的格斗技术。从实战角度讲,技术的组成有许多,作为一个格斗者,必须要具备踢、打、摔、擒和解脱等技术。格斗者所具备的技术越全面,就越能应对各种复杂情况。而对于技术的运用要把握好以下几个方面。

(一)时机

无论是进攻还是防守都必须注意动作运用的时机,时机掌握得准确与否直接关系到动作运用的是否成功。主动创造时机的方法是通过做假动作来造成对手的判断失误,而后进行攻击,依靠打时间差和距离差来完成攻击动作,要做到“出其不意,攻其不备”。

(二)平衡

在格斗中控制身体的平衡是一种很重要的能力。格斗中身

体重心稳固,就意味着移动的速度快、拳脚进攻有力、动作转变灵活并且不易受伤。否则,就意味着动作反应迟顿,处处被动挨打,攻击时拳脚没有杀伤力,动作的变换僵硬。控制身体平衡的能力与人体的协调性有很大关系,需要不断地进行训练。尤其是技术练习时,一定要使每一个动作做到准确、到位。

(三)战术

战术是指为战胜对手而采取的方式和方法。其作用就是把已经获得的身体素质、技术动作,在实战中进行综合应用。目的是通过斗智斗勇,不断地破坏对方的进攻,同时不断地伺机攻击、反击对手,并力争“制人而不制于人”。实现战术的目的,必须掌握战术原则、战术形式和发挥战术的作用。这是运用战术的基础,其掌握的程度,直接影响战术的质量和效果。因此在技击实战中首先必须有良好的战术意识,就是在复杂多变的格斗中,认真观察和分析情况,随机应变,快速准确地决定自己的进攻、防守方案。战术意识通过行动的预见性、判断的准确性、攻防的主动性、技术的目的性、动作的隐蔽性、配合的一致性,以及运用的灵活性等诸多方面反映出来。

与敌格斗时的战术意识,是赢得胜利的关键。每一个娴熟的招法和技能,无不受到战术意识的制约。缺乏明确的战术意识的任何技能和招法,都会因为其盲目性而失去良好的战机。格斗中经常使用的战术有:强攻硬进战术、虚实结合战术、先发制人战术、后发制人战术、以快制慢战术、迂回进攻战术等等。在双方实力相当时,谁能正确而灵活地运用战术,谁就能掌握技击格斗的主动权,就能取得最后的胜利。在一定的条件下,如果战术运用得当,还可以以弱胜强,以小制大。因此,在与敌格斗中,掌握和运用好战术,是非常重要的。

第二节 人体要害

“一招制敌”不仅仅是凭借有力而又快速的拳脚,正确选择攻击的部位也十分重要。进攻时,首选攻击目标应该是人体的要害部位,只要击打准确有力就会达到一招制敌的效果。“人体要害”是指攻击后可使其失去抵抗能力或致命的部位。击打人体要害部位时,首先方法要正确,人体不同的部位要采用不同的打击方法才能收到良好的效果,例如,以肘法、腿法攻击人体的后脑,可使敌立即失去抵抗能力,而使用拳法攻击后脑时,效果就明显不如前者。其次,打击要准确有力,人体的要害部位基本都是面积较小的点状目标,如太阳穴、咽喉、膝关节等,只有集中力量,准确打击才能够收到良好效果。人体要害部位(图 1-2-1、图 1-2-2)。



图 1-2-1 人体要害部位



图 1-2-2 人体要害部位

一、头部要害

(一)眼

生理结构:眼是感觉器官,是由眼球和其他附属结构构成,如眼睑、结膜、泪器和眼肌。眼眶和眼睑对眼球起到保护作用,但眼的结构很薄弱,承受不住外力的打击(图 1-2-3)。



图 1-2-3 眼

打击效果:在格斗中一旦受到打击,会产生疼痛,失去视觉,使人体丧失抵抗能力。

攻击方法:指戳、拳打、脚踢。

(二)鼻

生理结构:鼻是呼吸通道的开始部分,也是嗅觉器官,由鼻、鼻腔和副鼻窦构成。鼻是由骨和软骨构成支架,外部的皮肤不但薄而且松弛,其皮下组织较薄,鼻内有丰富的动脉血管,正面和侧面都很薄弱,承受力很弱(图 1-2-4)。



图 1-2-4 鼻

打击效果:在受到打击的情况下,轻则酸疼,重则流血不止,鼻骨骨折,影响呼吸。

攻击方法:拳打、脚踢、肘击、头撞。

(三)下颌

生理结构:俗称“下巴”,其主要结构是下颌骨,下颌骨的下颌关节与颞骨下颌窝相连(图 1-2-5)



图 1-2-5 下颌

打击效果:在张嘴的情况下从侧面打击,容易造成脱臼。由下向上重击下颌时,常可以使头部突然向后摆动,身体因失去平衡而跌倒,也可使大脑受到强烈震荡而导致休克。

攻击方法:拳击,膝顶、肘挑。

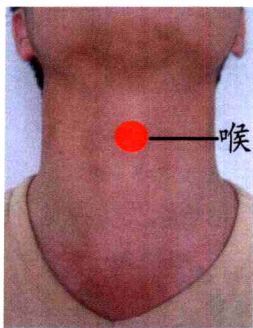


图 1-2-6 喉

(四)喉

位置:位于颈前部中部,向上开口于咽腔的喉部,向下与气管相连(图 1-2-6)。

生理结构:喉既是呼吸通道,又是发音器官。主要是由甲状软骨、环状软骨和会厌软骨构成,辅助结构是韧带和肌肉。甲状软骨是其中最大的一块软骨,就是我们所说的喉结。整个喉部的皮下组织较薄,缺少有力的防护,其

内部的结构也较为薄弱。

打击效果:当喉受到击打和勒锁时,轻则呼吸受阻,不能发声,剧烈疼痛。重则造成骨折,损伤气管,窒息死亡。在喉的两侧有颈动脉通过,当颈动脉受到卡压时,会造成大脑缺血缺氧,直至死亡。

攻击方法:指插、掌砍、肘击、臂锁。

(五)太阳穴

位置:位于眼角向后一寸,凹陷处(图 1-2-7)。

生理结构:其皮下组织和颅骨较薄,有静脉和一条大动脉通过,颞神经丛集中于皮下,距离大脑较近。受到重击后,可造成骨折,损伤内部血

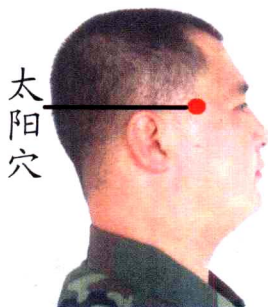


图 1-2-7 太阳穴

管,引起颅内出血而压迫大脑,或使血液流通受阻,大脑因缺血、缺氧,而造成死亡。

打击效果:重力击打可致死,使用中度力量击打可致休克。

攻击方法:拳打、肘击、脚踢。

(六)耳

生理结构:是听觉器官,分为外耳、中耳、内耳。外耳和中耳是声音的传导装置,内耳不但可以感受听觉,而且还具有感受人体在空间的位置、方向和维持身体平衡的作用(图 1-2-8)。

打击效果:当外耳的鼓膜和中耳的听小骨受到损伤时,会产生剧烈的疼痛,使人体立刻失去抵抗能力并导致耳聋。内耳受到损伤时,不但会失去听觉,而且难以维持身体的平衡,还会造成恶心,甚至休克。

攻击方法:拳击,两掌同时拍打两耳。

(七)耳后穴

位 置:位于下耳廓的后方(图 1-2-9)。

生理结构:此处颅骨较薄,内部有静、动脉通过。

打击效果:受到重击后,可使内部血管破裂,引起颅内出血,造成死亡。

攻击方法:拳打、肘击。

(八)后脑

位 置:位于大脑半球后下方(图 1-2-10)。

生理结构:构成后脑的最主要部分是小脑,小脑是一个重要

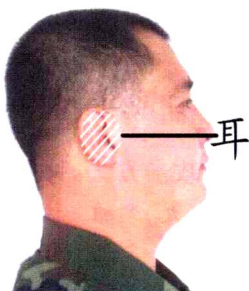


图 1-2-8 耳



图 1-2-9 耳后穴



图 1-2-10 后脑

的运动调节中枢。小脑的机能是保持身体平衡;调节肌肉的紧张和协调肌肉的运动。因此当小脑受到打击时可造成人体平衡失调,如站立不稳。肌肉的收缩力下降,如站立或行走时,身体向一侧倾斜。肌肉收缩的程度与运动目的失控,如行走时抬腿过高。

打击效果:当受到重击时,可导致颅内压增高,形成脑疝而死亡。

攻击方法:肘击、脚踢。

(九)颈椎

位 置:即颈椎,位于颈部后侧人体的纵向中心线上。共有七块椎骨组成,向下低头时,外凸较为明显的是第七颈椎,也称为隆椎,通常用来识别和定位椎骨(图 1-2-11)。

生理结构:颈椎是连接人体躯干和头颅的主要关节,可以前伸、后屈、向四周转动,活动非常灵活。颈椎中有椎动脉、椎静脉和脊神经通过,是大脑神经支配全身运动的通道。

打击效果:受到打击时,轻则颈椎错位、折断,使人瘫痪致残,重则死亡。如果使用交错力突然旋转颈部,使颈椎超过活动范围,可立即导致死亡。

攻击方法:掌砍、脚跺、肘砸、手拧。



图 1-2-11 颈椎

二、躯干要害

(一)心脏

位 置:位于胸腔下部,2/3 部分处于人体纵向中心线的